

Studio Scienza dello Sport

**Valutazione funzionale dell' atleta, pianificazione
dell' allenamento, Personal trainer,
Osteopatia e Chinesiologia**

Mens sana in corpore sano

Servizi

[Pancafit](#)
[Osteopata](#)
[Personal trainer](#)
[Chinesiologo](#)

Test e Tabelle

[Test per Fitness](#)
[Test per Preparazione
atletica](#)
[Tabelle
d'Allenamento](#)

Ultime News

► **Filippo Banino,
allenato da studio
Scienza dello Sport...**
[Categoria News](#)

► **Quattro chiacchiere
con Nicoletta Meli,
fresca vincitrice della
categoria femminile
del Piemonte MTBike
2010.**
[Categoria News](#)

► **Reportage di Luca
Averono su
TecnoMTB**
[Categoria News](#)

Scienza dello Sport!

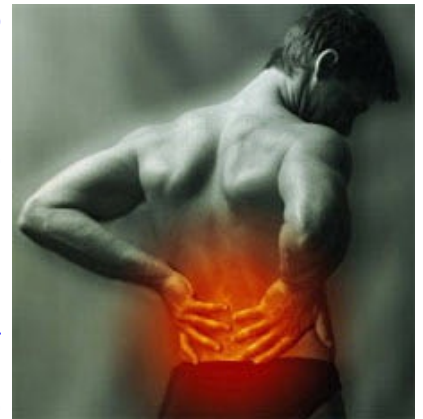
MAL DI SCHIENA

Il mal di schiena è la prima causa d'assenza dal lavoro nei paesi occidentali.

Le cause sono molte, ma spesso il dolore deriva da un cattivo utilizzo del nostro corpo o da posture scorrette. Al contrario di quello che si pensa, a soffrirne di più, sono le persone che svolgono lavori sedentari, come ad esempio, lavorare al computer o guidare per molte ore al giorno.

Se soffri di mal di schiena o dolori articolari ("male" al collo, spalle, anche, ginocchia, ecc), o degenerativi (artrosi), l'approccio chinesiologico può essere la soluzione per risolvere i tuoi problemi alla radice.

Grazie a precise ed indolori manipolazioni, ad opportune tecniche posturali e ad un allungamento muscolare mirato, abbinati ad un'adeguata respirazione, si ripristina il giusto equilibrio, eliminando i fastidiosi indolenzimenti provocati da cattive posture, stress o scorretto utilizzo del nostro corpo durante le attività lavorative, sportive e nella vita di tutti i giorni.



Per sconfiggere i dolori articolari e migliorare la qualità della vita.

TABELLE DI ALLENAMENTO

Una corretta programmazione dell' L'Osteopatia è una metodica terapeutica allenamento è fondamentale per non naturale, fondata sulla conoscenza precisa incorrere nel rischio di fare tanta fatica, ma ed approfondita dell'anatomia, della nella direzione sbagliata...Lo studio elabora fisiologia e delle relazioni tra i vari organi per ogni disciplina sportiva, individuale o di che consentono il corretto funzionamento squadra, singole tabelle d' allenamento o l' del corpo umano.

intera programmazione annuale, in forma personalizzata, sulla base dei dati ricavati sui test svolti, applicando le più avanzate metodologie d' allenamento.

[Leggi tutto...](#)

[Leggi tutto...](#)

VERIFICA DELLA CORRETTA POSIZIONE BIOMECCANICA SULLA BICICLETTA

Valutazione importantissima per
prevenire dolori alla schiena ed alle

ANALISI COMPOSIZIONE CORPOREA

Che sport fai?

- Le valutazioni consigliate per ogni sport

Links

Links Amici

- www.bicietour.it
- www.mtbsentieribiell...
- www.pedalepazzo.it

Visitatori On-Line

2 visitatori [online](#)

CONFORMITÀ

Uno degli aspetti più importanti della preparazione di un atleta o per chi vuol migliorare il suo stato di salute, è rappresentato dalla definizione del peso corporeo ottimale (massa). Avere un indice di massa grassa in eccesso, significa portarsi dietro una controproducente zavorra, oltre a costituire uno strato isolante che può rendere più difficile l'equilibrio termico.

[Leggi tutto...](#)

gambe e per estrinsecare una maggior forza sui pedali, grazie all'ottimizzazione delle leve articolari.

Assumere una posizione biomeccanicamente corretta sulla bicicletta, è di fondamentale importanza, non solo per esprimere maggior potenza, ma soprattutto per prevenire eventuali patologie alla schiena ed alle articolazioni degli arti inferiori.

[Leggi tutto...](#)

